



大众



《天天饮食》丛书之五
中央电视台节目用书

天天饮食

《天天饮食》丛书编委会 编



中国轻工业出版社





中央电视台节目用书

天天饮食

《天天饮食》丛书之五

《天天饮食》丛书编委会 编



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

天天饮食.5/《天天饮食》丛书编委会编. —北京:中国轻工业出版社,2002.1

(《天天饮食》丛书,中央电视台节目用书)

ISBN 7-5019-3570-X

I. 天… II. 天… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 084186 号

责任编辑:国 帅 责任终审:劳国强 封面设计:赵小云
版式设计:刘 静 责任校对:郎静瀛 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010—65241695

印 刷:北京印刷三厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:3.75

字 数:102 千字 插页:2 印数:1—30000

书 号:ISBN 7-5019-3570-X/TS·2147

定 价:12.80 元

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

马蹄炒虾仁



鸡火拌莼菜



臊子嫩蛋



油焖漓江虾



虾仁烩豌豆



翡翠炒带子



双椒炒鸭肠



尖椒煸子排



白果炒百合



桂林炒田螺



辣爆双花

《天天饮食》丛书编委会

编委会主任：冯存礼 金 岩

编委会副主任：程仁沛 曹广全 侯 昊

编 委：冯存礼 金 岩 程仁沛
曹广全 侯 昊 韩 军
李 强 刘仪伟 江 波
赵春玲

编辑部主任：李 强

编辑部副主任：江 波 赵春玲

《天天饮食》节目播出时间：

CCTV - 1 周一至周五 11:15

CCTV - 2 周一至周五 17:00

CCTV - 4 周一至周五 7:35

目 录

刘仪伟说“闲话”	(1)
芦荟炒肉丝	(2)
麻辣手撕鸡	(3)
豆瓣鱼	(4)
虾仁烩豌豆	(5)
臊子嫩蛋	(6)
心情料理——重庆	(7)
干捞米粉	(8)
白果炒百合	(9)
马蹄炒虾仁	(10)
油焖漓江虾	(11)
桂林炒田螺	(12)
桂林米粉	(13)
漓江啤酒鱼	(14)
阳朔田螺鸡	(15)
肉酿柚子皮	(16)
桂林荔浦芋头	(17)
心情料理——桂林	(18)
青瓜煮鱼肚	(19)



翡翠炒带子	(20)
木瓜煮象拔蚌	(21)
鲑鱼上汤蕃茨叶	(22)
海景海皇羹	(23)
心情料理——深圳	(24)

厦门鱼丸汤	(25)
筍笔炒肚尖	(26)
白玉扣瑶柱	(27)
石狮目鱼羹	(28)
闽南烤鱿鱼	(29)
心情料理——厦门	(30)

三鲜炒蕨菜	(31)
高担酿皮	(32)
腊肉炒银丝芹菜	(33)
酿白兰瓜	(34)
虾仁炒百合	(35)
心情料理——兰州	(36)

凉粉鲢鱼	(37)
芝麻香兔	(38)
蟹黄芋丝	(39)
醉鱼头	(40)
荔枝爆丝瓜	(41)
心情料理——成都	(42)

红油沙丁鱼	(43)
崂山水腌萝卜条	(44)



煎余蛤仁	(45)
时蔬小豆腐	(46)
家常烧黄花鱼	(47)
心情料理——青岛	(48)

虾仁辣白菜	(49)
白菜蜇皮	(50)
西红柿烩海兔	(51)
三鲜拌豆腐	(52)
盐爆海螺	(53)
心情料理——大连	(54)

渔村烧白鳊	(55)
天子小炒皇	(56)
霉菜心碎肉炒凉瓜	(57)
虾干肉片炒黄瓜	(58)
特制鲛鱼	(59)
心情料理——燕郊	(60)

双福拉皮	(61)
大鹅炖酸菜	(62)
拌饺子馅	(63)
茄子炖土豆	(64)
酱子鹅炖黑玉米	(65)
心情料理——关东	(66)

过桥米线	(67)
尖椒煸子排	(68)
三七气锅鸡	(69)
香茅草烤鲫鱼	(70)



彝乡锅仔.....(71)

心情料理——云南.....(72)

仙人掌烧鸡块.....(73)

仙人掌炒虾仁.....(74)

游动仙人掌.....(75)

仙人掌炒肉丝.....(76)

肉酿仙人掌.....(77)

心情料理——海南.....(78)

豆豉蒸排骨.....(79)

沙姜炒八角鱼.....(80)

椒盐琵琶虾.....(81)

清蒸黄花鱼.....(82)

干焗蟹塔.....(83)

心情料理——北海.....(84)

罗汉全斋.....(85)

佛磬瓜盅.....(86)

天王琵琶.....(87)

天花龙头.....(88)

白云黛螺.....(89)

心情料理——五台山.....(90)

鸡油菜心.....(91)

果汁烹鸡腿.....(92)

白切肉.....(93)

香露葱油鸡.....(94)

春蚕拌百合.....(95)

心情料理——上海.....(96)



胶东豆花蟹	(97)
扒贝脯	(98)
辣爆双花	(99)
凤爪螺头	(100)
苜蓿蛭子.....	(101)
心情料理——烟台	(102)
火腿蚕豆	(103)
蜜汁火方	(104)
鸡火拌莼菜.....	(105)
干炸响铃.....	(106)
桂花栗子羹.....	(107)
心情料理——杭州	(108)





闲话

闲话是没事的时候随便说说的，可以漫不经心，可以海阔天空，可以是风马牛不相及的话。

自以为每天在《天天饮食》上喋喋不休说个不停的都是闲话，不是什么非说不可非听不行的事情。但是，闲话并不是没有意思，并不是不会精彩，相反，有时候会感觉非常好玩非常有趣，说着说着便兴高采烈了，一直的说了下去，不可收拾。

闲话决不只是东家长西家短，更不是剪不断理还乱的是是非非。是人闲下来了，放松了，释然了，左右无事，找个人聊聊的一种方式。话题广阔，政治、体育、军事、娱乐、天气、穿衣戴帽、孩子上学……无所不包，为的就是把想说的都说了，让心情解放了，只要别说出格，别得罪人，别肆意抬杠，说吧。一个人一辈子会说很多很多话，其实，一大半都是闲话闲说，图个开心，落个痛快。

我在电视上闲着说，您在家里面闲着听，闲着看，我说得尽兴了，您觉得好玩了，就好。



芦荟炒肉丝

主料:

芦荟

辅料:

猪里脊

调料:

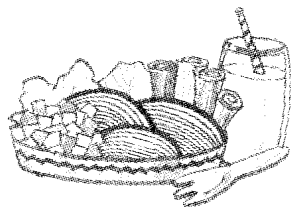
盐、水淀粉、豆瓣酱、白糖、葱、姜、蒜、酱油、食用油

制作方法:

1. 将芦荟洗净切成细丝;猪里脊切成丝,加入水淀粉、酱油搅匀;
2. 坐锅点火倒油,放入葱、姜、蒜、猪肉、豆瓣酱、芦荟丝翻炒,加入白糖、盐、鸡精即可。

特点:

软嫩香滑。



小 常 识

芦荟有通便、促进伤口愈合、抗菌消炎的作用。近几年发现芦荟还有美容作用,可使皮肤细腻光滑。

麻辣手撕鸡

主料:

熟鸡

调料:

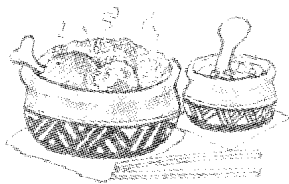
辣椒、花椒、芝麻、盐、白糖、鸡精、食用油

制作方法:

1. 将鸡肉撕成细丝;
2. 坐锅点火倒油,待油热后倒入花椒、辣椒、鸡丝翻炒,加入白糖、盐、芝麻、鸡精即可。

特点:

麻辣适口。



小 常 识

鸡肉有温胃健脾及补血催乳作用。

豆瓣鱼

主料:

活鱼

辅料:

青红辣椒

调料:

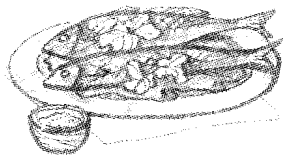
葱、姜、蒜、盐、白糖、花椒、鸡精、豆瓣酱、水淀粉、食用油

制作方法:

1. 将鱼洗净去五脏，抹上淀粉；青红辣椒洗净切成菱形片；葱切段；姜、蒜切片；
2. 坐锅点火倒油，待油热后放入鱼炸至两面金黄捞出；
3. 再坐锅点火倒油，待油八成热时，放入葱、姜、蒜、花椒、豆瓣酱、水、白糖、盐、鸡精，最后放鱼，煮4分钟，将鱼捞出装入盘中，再向汤中加入水淀粉调成汁，浇在鱼上即可。

特点:

汁浓香嫩。



小 常 识

豆瓣酱不仅味道香醇，而且豆瓣酱中的大豆蛋白和鱼肉蛋白有互补作用，因此此菜营养价值很高。